

12月 献立表



小学校用 三原市北部共同調理場

日付	こんだてめい	カロリー (kcal) たんぱく質 (g)	おもなざいりょう		
			ちにく 血や肉に なる あか	からだ 体の調子を ととのえる みどり	エネルギーの もとになる き
1(月)	わけぎのたまごとじ ごぼうとぶたにくのいたために	537 19.6	ぎゅうにゅう あつあげ たまご ぶたにく	わけぎ にんじん たまねぎ しょうが ごぼう インゲン	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう こんにゃく
2(火)	コーンラーメン だいこんのナムル メープルマフィン	505 24.0	ぎゅうにゅう とりさみ わかめ ツナ	とうもろこし にんじん たまねぎ しろねぎ だいこん ほうれんそう にんにく	ちゅうかめん しろごま さとう ごまあぶら メープルマフィン
3(水)	ホキのマヨネーズやき さつまいものみそしる	533 23.6	ぎゅうにゅう ホキ とうふ みそ	にんじん たまねぎ しろねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも
4(木)	こまつなのクリームに キャベツとベーコンのソテー	649 24.7	ぎゅうにゅう とりむねにく ベーコン	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	リッチパン じゃがいも こむぎこ サラダあぶら
5(金)	やっさタコピビンバ みはらたっぷりちゅうかスープ うまいぞ!! みはらきゅうしょく	544 23.0	ぎゅうにゅう ぶたミンチ たこ とりもにく	れんこん にんじん わけぎ ほうれんそう しろねぎ にんにく だいこん はくさい	こめ さとう ごまあぶら おこめん
8(月)	さといものそぼろに にじゅあ みはらのりょうり	591 24.4	ぎゅうにゅう とりミンチ だいす ちりめんじゅあ さつあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ インゲン しいたけ だいこん ねぎ	こめ さといも こんにゃく サラダあぶら さとう
9(火)	やきそば はくさいのおかかあえ	529 24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく いか あおのり ちくわ かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ はくさい きゅうり	コッペパン やきそば サラダあぶら
10(水)	あじのカレーやき こまつなのおひたし すまじる	525 24.7	ぎゅうにゅう あじ とうふ かまぼこ	しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ しろねぎ	こめ さとう
11(木)	とりにくとかぼちゃのマリネふう ジュリアンスープ パイパン	687 24.8	ぎゅうにゅう とりもにく ベーコン	かぼちゃ あかピーマン きピーマン たまねぎ パセリ にんじん キャベツ セロリ	パインパン こめこ あぶら さとう
12(金)	おやこどん ごぼうのマヨあえ	587 23.1	ぎゅうにゅう たまご とりもにく ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ とうもろこし	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ
15(月)	わけぎとぶたにくのカレーふうみ フォー ペトナムのりょうり	576 24.9	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりミンチ	わけぎ たまねぎ にんじん もやし にら	こめ ごまあぶら おこめん
16(火)	キャベツのペペロンチーノ プロッコリーのマヨサラダ コッペパン	516 21.3	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし にんにく きゅうり プロッコリー	コッペパン スパゲティー オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ
17(水)	ぶたにくのこうみいため いしかりじる ほっかいどう のりょうり	534 23.8	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ みそ	しょうが にんにく たまねぎ こまつな にんじん しろねぎ だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう ごまあぶら いとこんにゃく
18(木)	セルフホットドック (ワインナー・ゆでキャベツ) かぶのシチュー コッペパン	598 25.7	ぎゅうにゅう ウィンナー とりむねにく	キャベツ かぶ にんじん たまねぎ パセリ	コッペパン さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ サラダあぶら
19(金)	きのこカレー はくさいのレモンサラダ	598 21.4	ぎゅうにゅう とりもにく ポークハム	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム エリンギ グリンピース にんにく しょうが はくさい きゅうり レモン	こめ じゃがいも サラダあぶら さとう
22(月)	かぼちゃとあつあげのにもの だいこんのゴマネーズあえ いろいろやさいふりかけ とうじのひ	606 22.2	ぎゅうにゅう とりもにく あつあげ ツナ	たまねぎ にんじん かぼちゃ インゲン だいこん ほうれんそう	こめ いとこんにゃく サラダあぶら さとう すりごま ノンエッグマヨネーズ
23(火)	タンドリーチキン ちんげんさいのとうにゅうスープ クリスマスケーキ/ゼリー セレクト	724 29.3	ぎゅうにゅう とりもにく ヨーグルト ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん チングンサイ とうもろこし	こくどうパン さとう クリスマスケーキ/ゼリー クリスマスこんだて
24(水)	やさいたっぷりみそいため くわいとれんこんのからあげ	541 21.6	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ はくさい インゲン きくらげ しょうが れんこん くわい	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ あぶら

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	577	マグネシウム mg	79	レチノール当量 μg	220	食塩
たんぱく質 g	23.7	鉄 mg	2.0	ビタミン B1 mg	0.40	相当量g
脂質 g	18.2	亜鉛 mg	2.6	ビタミン B2 mg	0.39	
カルシウム mg	309	食物繊維 総量 g	4.6	ビタミン C mg	11	2.0

